



しいたけと 鶏・根菜のうま煮

うまみたっぷり～しいたけレシピ③

しいたけと鶏・根菜のうま煮

材 料 (2人分)

しいたけ 大3個
 鶏もも肉 150 g
 ごぼう 1/4本
 れんこん 50 g
 にんじん 1/3本
 ごま油 小さじ1/2
 ★だし汁 200ml
 ※本格・万能だしパック使用

★みりん・酒 大さじ1
 ★しょうゆ 大さじ1/2
 ★砂糖 小さじ1/2

- 1 しいたけは軸を切り落とし半分に切る。
- 2 鶏もも肉は一口大に、ごぼうは斜め薄切りに、れんこん・にんじんは乱切りにする。★を混ぜておく。
- 3 ごぼう・れんこんは酢水にさらしてアクを抜き水気をきる。
- 4 フライパンにごま油を熱し、鶏もも肉の皮目を下にして、焼き目がついたら裏返し、ごぼう・れんこん・にんじんを加え炒める。
- 5 しいたけと★を入れ、ふたをして中火で10分煮て、煮汁がなくなるまでゆすりながら照りをつけて、器に盛りつけてできあがり♪

コツ・ポイント

- 調理後に冷やすと味がしみてさらにおいしくなります。
- ごぼうとれんこんを酢水にひたす時は水2カップに対し酢を小さじ1杯を加えてください。
- 味つけはお好みで調整してください。